

Kursprogramm ab 02.05.2011



# fitness

plus



## Das neue Kursprogramm ist da!

Wir bieten Ihnen wieder eine Vielzahl an ausgesuchten und interessanten Kursen für jede Altersgruppe

### Kinder & Jugendliche

Von den Minis bis zu den Teenies eine umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.

### Erwachsene & Senioren

Kurse für jede Altersgruppe aus den Bereichen Fitness, Body & Mind und Dance.

### Prävention & Rehasport

Gesundheits- und Präventionsangebote werden von vielen Krankenkassen als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt und belohnt.

### Walking und Nordic-Walking

Das „Wundermittel“ der gesundheitlichen Prävention. Kommen Sie mit uns in Bewegung in der freien Natur.



## Herzlich Willkommen bei FitnessPlus

**FitnessPlus** ist eine Abteilung der Sportvereinigung Mössingen 1904 e.V. und bietet ein vielseitiges und attraktives Kursangebot.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Vielfalt an Gesundheits- und Präventionskursen. Egal ob jung oder alt, wir haben mit Sicherheit ein interessantes Kursangebot das auch Ihren Vorstellungen und den derzeitigen Fitnesstrends entspricht.

**Neu** hinzugekommen sind Bewegungs- und Nordic-Walking- und Lauf-Angebote der LG Steinlach in der freien Natur. Mit Tipps, unter fachkundiger Anleitung und mit Gleichgesinnten läuft's besser. Machen Sie den ersten Schritt !

Schnuppern Sie einfach mal rein und testen Sie unsere Kurse. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an den jeweiligen Kursleiter wenden.

### Preise:

Bei unseren Angeboten werden immer 2 Preisgruppen genannt. Der erste Preis bezieht sich auf Mitglieder der Spvgg Mössingen. Der zweite Preis ist gültig für alle Nichtmitglieder.

**Kunden der Kreissparkasse Tübingen erhalten € 1,00 Ermäßigung, wenn Sie Ihre Kursgebühren von einem Konto der KSK Tübingen abbuchen lassen.**

### Anmeldung:

Melden Sie sich bei der Kursleitung an, indem Sie die dort vorliegende Anmeldekarte ausfüllen. Da die Kursgebühren abgebucht werden, bitten wir Sie, die Einzugsermächtigung auszufüllen.

Auskunft erteilt auch unsere Geschäftsstelle: Tel. 07473/23883, donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr oder unter [geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de](mailto:geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de)

### Weitere Informationen:

Auf unserer Webseite [fitnessplus.spvgg.org](http://fitnessplus.spvgg.org) und [lg-steinlach.de](http://lg-steinlach.de) finden Sie weitere Informationen oder aktuelle Ankündigungen. Die Kurse beginnen, sofern nicht anders ausgezeichnet, in der 18. Kalenderwoche. Dieses Kursprogramm ist gültig bis Juli 2011.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Die Spvgg Mössingen lehnt jede Haftung ab.

## Impressum

Das Kursprogramm der Abteilung FitnessPlus der Spvgg Mössingen 1904 e.V. erscheint dreimal im Jahr.

### Kontakt

Spvgg Mössingen 1904 e.V.  
FitnessPlus  
Lange Str. 42 a  
72116 Mössingen  
Telefon 07473 23883  
Telefax 07473 2701085  
[FitnessPlus@Spvgg.org](mailto:FitnessPlus@Spvgg.org)

### Redaktion

Susanne Ayen, Spvgg  
Dieter Schneider, LG Steinlach

### Layout & Druck

R3D Internet Dienstleistungen  
Richard Dvořák, R3D  
Marek Kluz, R3D

### Fotografie

[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Dominik Wörner

### Lektorat & Anzeigen

Jörg Bösel, Spvgg  
Susanne Ayen, Spvgg

### Webseite

[www.fitnessplus.spvgg.org](http://www.fitnessplus.spvgg.org)  
[www.lg-steinlach.de](http://www.lg-steinlach.de)

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
<b>MONTAG</b>				
321	15:00	Sport nach Krebs	Seb	14
121	16:30	Vorschulturnen	J-Gy	5
312	16:45	Funktionelle Gymnastik und Entspannung	LA	13
122	17:30	Vorschulturnen	J-Gy	5
201	17:45	Yoga und Entspannung	K-Blu	7
131	18:00	Dance für Kids, 12-14 Jahre	LA	5
132	19:00	Dance für Kids, 15-16 Jahre	J2	6
211	20:00	Jedermannsport	J2	8
223	20:00	Jazz Dance Advanced	LA	11

<b>DIENSTAG</b>				
311	09:00	Yoga am Vormittag	Mad	13
301	16:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	12
302	17:00	Gesundheitssport im Vorschulalter	J-Gy	12
212	19:00	Fit das ganze Jahr	J2	9
215	20:00	Powergymnastik für Männer	J2	9
<b>MITTWOCH</b>				
202	09:00	Pilates + Workout	Mad	8
101	09:00	Eltern-Kind Mini Treff	J-Gy	4
102	10:00	Eltern-Kind Mini Treff	J-Gy	4
111	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
112	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
203	19:00	Qi Gong	H-BL	8
221	19:30	Step-Aerobic	J-Gy	10

Nr.	Zeit	Kursbezeichnung	Ort	Seite
<b>DONNERSTAG</b>				
133	19:30	Hip Hop für Kids, 12-15 Jahre	Mad	6
213	19:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	9
218	19:45	Afterwork für Männer	Seb	10
214	20:30	Funktionelles Fitnesstraining	J-Gy	9
<b>FREITAG</b>				
313	08.00	Fit und gesund in den Tag	J-Gy	14
216	09:00	Bodystyling	Mad	10
113	15:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
114	16:30	Eltern-Kind-Turnen	J-Gy	5
222	19:45	Step-Aerobic Advanced	J-Gy	11

#### Kurs-Orte

LA = Langgass Turnhalle  
 J1 = Jahnalle 1  
 J2 = Jahnalle 2  
 J-Gy = Jahnalle Gymnastikraum  
 Mad = Mad-Fitness  
 H-BL = Haus Blumenküche  
 Seb = Metravit Bad Sebastiansweiler  
 K-Blu = Kindergarten Blumenküche

<b>LG Steinlach Kurse</b>				
Dienstags	9:00	3000 Schritte EXTRA-Walking		16
Mittwochs	18:30	Frühsommer-Nordic-Walking Einsteigerkurs		17
Ab 7. Mai: Di,	19:00	„Unser Lauf“		18
Do,	19:00; Sa,	16:00	- Mössinger Stadtlaufvorbereitung	

## Kinder und Jugendliche

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang!  
Mit unseren Kursen leisten wir einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern:

Vielseitiges Spielen und Bewegen dient der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten.  
Bewegungsangebote in der Gruppe schulen die sozialen Kompetenzen.  
Sport im Verein bietet den Kindern eine Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben und einen gesunden Lebensstil

Von den Minis bis zu den Teenies bieten wir Ihren Kindern eine besonders umfangreiche Auswahl an Bewegungs- und Tanzkursen.



## Eltern-Kind Minitreff



[101]

[102]

Begleitet von Mama oder Papa haben die Kinder Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und sich miteinander zu bewegen. Die Freude an der Bewegung ist das wichtigste Element dieses Kurses. Ohne vorgegebene Leistungserwartung wird die Möglichkeit geboten, sich mit allem was die Turnhalle bietet auseinander zu setzen. Der Umgang mit Klein- und Großgeräten soll immer wieder neue Anregungen und Übungsmöglichkeiten bieten. Fingerspiele, Tänzchen und Lieder gehören auch dazu.

Wann? Mi, 09:00 - 10:00 Uhr  
10:00 - 11:00 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Kinder ab 18 Monaten

Leitung: Anne Ehmann\*, 21256  
Ruth Schäffler\*\*, 23902

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

\*\* Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

## Eltern-Kind-Turnen



[111]  
[112]  
[113]  
[114]

In dieser Stunde wird gemeinsam gesungen, gespielt und natürlich geturnt. Dabei werden große und kleine Turngeräte genauso eingesetzt wie Handgeräte.

Neben dem Erlernen und Trainieren bestimmter Fertigkeiten stehen das Erleben von Bewegungsfreude und die gemeinsame Auseinandersetzung mit den verschiedenen Geräten im Vordergrund. So wird ganz nebenbei die Körperwahrnehmung verbessert und das Bewegungsrepertoire erweitert.

Wann? Mi & Fr, 15:30 - 16:30 Uhr  
16:30 - 17:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Kinder von 2,5 - 4 Jahren

Leitung: Anne Ehmann\*, 21256

Kosten: 20,70 € / 36,00 €; 9x Mi.  
18,40 € / 32,00 €; 8x Fr.

\*Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen; Erzieherin

## Vorschulturnen



[121]  
[122]

Hauptanliegen ist den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Die verschiedenen Angebote orientieren sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Kinder und sollen u.a. Körperwahrnehmung und Bewegungsfreude vermitteln. Spielerisch trainieren wir auch Bewegungsabläufe, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination.

Am Schluss der Stunde finden zum Ausklang noch ein Spiel oder Körperwahrnehmungsübungen statt.

Wann? Mo, 16:30 - 17:30 Uhr  
17:30 - 18:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Kinder ab 4 Jahren

Leitung: Sylvia Ayen\*, 3939  
Eva Steinhilber\*\*, 273870

Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

\*Übungsleiterin Eltern-Kind und Vorschulturnen  
\*\* Erzieherin

## Dance für Kids 1



[131]

Die Kinder erlernen die Grundlagen von Ballett und Jazztanz. Die Übungsstunden werden aufgelockert durch Improvisationsübungen und kleinen Schrittkombinationen. Erlerntes wird tänzerisch umgesetzt und auch gelegentlich vorgeführt. Seit kurzem nimmt die Gruppe mit dem Namen Wildflower erfolgreich an Tanzwettbewerben teil.

Wann? Mo 18:00 – 19:00 Uhr

Wo? Langgass-Turnhalle

Für wen? Kinder von 12 bis 14 Jahren

Leitung: Rita Wahl\*, 25618

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Übungsleiterin Gymnastik, Rhythmus, Tanz + Kampfrichterausbildung

## Dance für Kids 2



[132]

Die Kinder erlernen die Grundlagen von Ballett und Jazztanz. Die Übungsstunden werden aufgelockert durch Improvisationsübungen und kleinen Schrittkombinationen. Erlerntes wird tänzerisch umgesetzt und auch gelegentlich vorgeführt. Seit einigen Jahren nimmt die Gruppe mit dem Namen Attention Jazz erfolgreich an Tanzwettbewerben teil.

Wann? Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo? Langgass Turnhalle

Für wen? Kinder von 15 bis 16 Jahren

Leitung: Rita Wahl\*, 25618

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Übungsleiterin Gymnastik, Rhythmus, Tanz + Kampfrichterausbildung

## Hip Hop für Kids



[133]

Hip Hop ist eine Jugendkultur, die nicht nur Stadt- oder Land übergreifend vertreten ist, sondern die auf jedem Kontinent zu finden ist.

Hip Hop sind die vier Elemente Breakdance, Rap, Graffiti und DJing, genau wie Feuer, Wasser, Wind und Erde. Alle zusammen ergeben ein Lebensgefühl, Hip Hop!

Eingeübt werden kleine Choreographien zu aktueller Musik.

Wann? Do, 19:30 - 20:30 Uhr

Wo? kl. Kursraum, Mad-Fitness

Für wen? Jungs & Mädchen von 12 bis 15 Jahren

Leitung: Alica Schmid\*,  
0178/4455665

Kosten: 20,70 € / 36 €; 9 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin



Gabriele Maurer  
Heilpraktikerin

- Akupunktur
- Ohrakupunktur (Raucherentwöhnung)
- Chinesische und westliche Kräuterheilkunde
- Ernährungsberatung
- Moxibustion / Schröpfen
- Qi Gong
- Fastenkurse
- Schüssler Salze

Robert-Koch-Straße 82  
72116 Mössingen  
Telefon/Fax: 07473/23800

Behandlung nach Vereinbarung  
Erstattung durch private Kassen und  
Zusatzversicherungen

## Erwachsenen & Seniorenkurse

Bewegungsmangel gehört zu den größten Kostenfaktoren der Volkswirtschaft in Deutschland. Wer genügend und regelmäßig für Bewegung sorgt, hat ein deutlich geringeres Krankheitsrisiko. Bewegung und Sport sorgen für Wohlbefinden und die so vermittelte Lebensfreude fördert die Gesundheit.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Deshalb bieten wir Ihnen eine breite Palette an Kursen mit einer interessanten Auswahl für jede Altersgruppe:

Kurse nur für Männer  
Kurse für Senioren  
Gymnastik und Fitness-Kurse  
Body & Mind-Kurse  
Tanzkurse



## Yoga und Entspannung



[201]

Yoga ist eine alte Lehre, die aus Indien kommt. Mit konzentriert ausgeführten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sorgen wir für körperliches Wohlbefinden und innere Ruhe.

Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die bereit sind sich weiterzuentwickeln in Richtung Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Achtsamkeit und Klarheit im Denken.

Wann? Mo, 17:45 - 18:45 Uhr  
Wo? Kindergarten Blumenküche  
Für wen? Erwachsene jeden Alters  
Leitung: Christa Steinhilber-Benz\*,  
25442  
Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Yoga-Lehrerin

## Pilates & Workout



[202]

Dieser Kurs besteht aus einem dynamischen Warm-up und Übungen, die die Koordination schulen und unsere Muskulatur stärken. Pilates konzentriert sich auf die Stärkung der Muskeln und Sehnen, sowie die Erhöhung der Muskelelastizität und der Gelenkbeweglichkeit. Besonders wichtig ist dabei die Stärkung der Körpermitte: unsere tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenboden und die kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule.

Wann? Mi, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo? Kursraum Mad-Fitness

Für wen? Einsteiger und Fortgeschrittene, jung bis alt

Leitung: Katrin Speidel\*, 274065

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Pilates-Instruktorin und Rücken- Fitnesstrainerin

## Qi Gong



[203]

Der ungehinderte Fluss von Qi = Lebensenergie ist Voraussetzung für die Gesundheit. In China wird Qi Gong als Vorbeugung und bei bestehenden Krankheiten eingesetzt. Sie beeinflusst den Bewegungsapparat und die Muskulatur, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Regelmäßiges Üben führt zu Entspannung, Wohlbefinden und innerer Gelassenheit.

Wann? Mi, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo? Haus Blumenküche

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Gaby Maurer\*, 23800

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Qi Gong Lehrerin, Heilpraktikerin

## Jedermannsport



[211]

Wir sind eine Truppe aktiver und fitter Männer, die Spaß an der Bewegung haben. Unsere Truppe besteht schon seit einigen Jahren, Neuzugänge sind jedoch herzlich willkommen. Unser Herz-Kreislauf-System bringen wir regelmäßig in Schwung, auch Ballspiele kommen dabei nicht zu kurz.

Wann? Mo, 20:00 - 21:00 Uhr

Wo? Jahnhalle 2

Für wen? Männer 60 +

Leitung: Manfred Witt\*, 4682

Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

\*Kursleiter Jedermannsport

## Fit das ganze Jahr



[212]

Ruhig und stressfrei soll es zugehen in diesem Kurs. Unter sachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper und damit auch der Seele Gutes zu tun. Auch wenn Sie bereits Problembereiche haben (Gelenke, Rücken, etc.), wenn alle Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und gedehnt sind, fühlen Sie sich rundum zufrieden und wohl.

Wann? Di, 19:00 - 20:00 Uhr  
Wo? Jahnhalle 2  
Für wen? Erwachsene 50 +  
Leitung: Erika Schneemann\*, 23579  
Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

\*Kursleiterin Frauengymnastik

## Funktionelles Fitness-training



[213]

[214]

Wir bieten ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik. Mit gezieltem Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Diese funktionellen Übungen werden durch verschiedene Kleingeräte unterstützt. Ihr Körper wird gekräftigt und gestrafft. Mit Dehnübungen werden ihre Muskeln gelockert und sie fühlen sich am Ende der Übungseinheit rundum fit.

Wann? Do, 19:30 - 20:30 Uhr  
20:30 - 21:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum  
Für wen? Erwachsene jeden Alters  
Leitung: Jutta Wagner\*, 22464  
Conny Wick\*, 271478

Kosten: 20,70 € / 36 €; 9 Kursstd.

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## Powergymnastik für Männer



[215]

Ein Kurs nur für Männer: Durch ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm können sie ihre Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Kondition und Reaktionsfähigkeit verbessern. Mit gezielten Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Unterstützt wird das Training teilweise durch verschiedene Kleingeräte. Am Ende der Stunde spielen wir Hockey, Fußball, Basketball oder Handball - je nach Lust und Laune.

Wann? Di, 20:00 - 21:00 Uhr  
Wo? Jahnhalle 2

Für wen? Männer o. Altersbegrenzung  
Leitung: Jutta Wagner\*, 22464

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## Bodystyling



[216]

In dieser Stunde soll ein Allround-Fitness-Programm erarbeitet werden. Dem Aufwärmtraining folgt ein intensives Body Workout. Nach Kräftigung von Bauch-, Beine-, Po- und Armmuskulatur wird die Stunde mit einem entspannenden Dehnprogramm abgerundet. Kleingeräte bieten dabei abwechslungsreiche Übungsvarianten. „Bodystyling“ ist das „Formen“ zu einem straffen, sportlich gut trainierten Körper.

Wann? Fr, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo? Kursraum Mad-Fitness

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Conny Wick\*, 271478

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\*Kursleiterin Gymnastik und Fitness

## Afterwork für Männer



[218]

Fitness, Entspannung und Wellness eine ideale Kombination für alle gestressten Männer! Dieser Kurs soll einen Ausgleich für den stressigen und / oder bewegungsarmen Arbeitsalltag bieten. Ein effektives und abwechslungsreiches Fitnessstraining bringt unser Herz-Kreislauf-System in Schwung. Nach Ende der Kursstunde besteht die Möglichkeit der Saunanutzung (kostenpflichtig).

Wann? Do, 19:45 - 20:45 Uhr

Wo? Kursraum Metravit, Bad  
Sebastiansweiler

Für wen? Männer, o. Altersbegrenzung

Leitung: Günter Bluthardt\*, 26125

Kosten: 20,70 € / 36 €; 9 Kursstd.

\*Fitness- und Ausdauertrainer

## Step-Aerobic



[221]

Mit fetziger Musik und einfachen, aber abwechslungsreichen Schrittkombinationen rund um und auf dem Step bringen wir unseren Kreislauf richtig in Schwung. Dabei trainieren wir Ausdauer, koordinative Fähigkeiten und verbessern die Beweglichkeit. Step-Aerobic ist ein effektives Fitnessstraining, das zudem viel Spaß macht und leicht zu erlernen ist.

Wann? Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Elke Schelling\*, 22627

Kosten: 23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.

\* Kursleiterin Step-Aerobic

## Step-Aerobic Advanced



[222]

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit dem Step haben und auch vor anspruchsvolleren Schrittkombinationen nicht zurückschrecken.

Nach einer kurzen Aufwärmung erfolgt der eigentliche Aerobic-Teil, eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System.

Das Training wird mit einem Cool-Down und Stretchübungen beendet.

Wann? Fr, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo? Jahnhalle Gymnastikraum

Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Kerstin Schneemann\*,  
922312

Kosten: 25,30 € / 44 €; 11 Kursstd.

\* Kursleiterin Step-Aerobic

## Jazz-Dance Advanced



[223]

Den Rhythmus eines Musikstückes aufnehmen und in Bewegung umsetzen, das ist Jazzdance!

Bei Aufwärm- und Technikübungen nach moderner Musik wird der gesamte Körper trainiert. Kleine Kombis schulen die Merkfähigkeit und Koordination, erweitern das Bewegungsspektrum und tragen zur Verbesserung der Technik bei.

Neuzugänge sind willkommen!

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Jazzdance oder klassischem Ballett.

Wann? Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo? Langass-Turnhalle

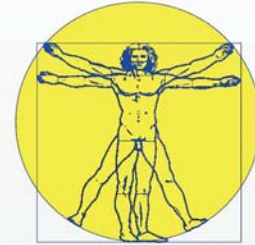
Für wen? Erwachsene jeden Alters

Leitung: Alica Schmid\*,  
0178/4455665

Kosten: 23,00 € / 44 €; 10 Kursstd.

\*Sport- und Gymnastiklehrerin

# REHAMED



**ACHIM MÜLLER**

Staatlich anerkannter Physiotherapeut  
Freiherr-vom-Stein-Straße 31, 72116 Mössingen  
Tel. 07473/4117

## JETZT NEU BEI UNS

Die gesunde

**HONIG-MASSAGE**



**Die etwas andere Massage,  
ein sinnlich süßes Erlebnis!**

Wie auch unser weiteres  
Wellness-Angebot, z.B.:

**Hydro-Jet** - die sanfte  
Massage mit Wasserdruck,  
**Fußreflexzonen-Massage**  
oder einfach die klassisch  
medizinische Massage.

## Präventionskurse

Der Sportvereinigung Mössingen 1904 e.V. wurde 2009 erneut das Qualitätssiegel **Pluspunkt Gesundheit** des DTB und **Sport pro Gesundheit** des DOSB verliehen. Diese Gütesiegel stehen für besonders gesundheitsfördernde Vereinsangebote.



Was bieten diese Qualitätssiegel?

eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote.

präventive Wirkung von Bewegung

Qualität durch speziell ausgebildete Übungsleiter

Bereiche: Herz-Kreislauf, Muskel-Skelettsystem, Stressreduktion/Entspannung



Seit April 2010 sind wir offizieller Kooperationspartner der AOK mit „Fit und Gesund – Gesundheitssport im Verein“. Viele Krankenkassen haben das Siegel als Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Kursteilnehmer haben die Möglichkeit sich einen Teil der Kosten rückerstatten zu lassen oder Bonuspunkte zu sammeln. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Rehakurse

Auch hier werden die Kurse von speziell ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Die Kursabrechnung erfolgt über die Krankenkassen.

## Gesundheitssport im Vorschulalter



[301]  
[302]

Wir haben Spaß in der Turnhalle! Bewegungsförderung ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung der Kinder im Vorschulalter. Spielerisch trainieren wir die motorischen Grundfähigkeiten und orientieren uns an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder. Dabei verwandelt sich die Turnhalle schon mal in einen Dschungel mit gefährlichen Tieren, einen anderen Planeten oder einen riesigen Berg den man erklimmen muss.

Wann?	Di,	16:00 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr
Wo?	Jahnhalle Gymnastikraum	
Für wen?	Kinder ab 4 Jahren	
Leitung:	Susanne Ayen*, 8898 Ruth Schäffler**, 23902	
Kosten:	23,00 € / 40 €; 10 Kursstd.	

\*Übungsleiterin Prävention Kinder

\*\* Übungsleiterin Eltern-Kind-Vorschulturnen

## Yoga am Vormittag



[311]

Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, eine verbesserte Atemtechnik und mehr Entspannung lohnt es sich jederzeit mit dem Üben anzufangen. Yoga lässt uns den Alltagstress gelassener begegnen und verhilft zur mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen. Wir können wieder Durchatmen, unser Rückgrat stärken, Energie tanken und die Konzentration steigern. Yoga - Der Weg zur inneren Mitte.

Wann? Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
Wo? kl. Kursraum, Mad Fitness  
Für wen? Erwachsene jeden Alters  
Leitung: Annie Wilsch-Harnack\*, 920858  
Kosten: 34,50 € / 60 €;  
10 Kursstd. à 1,5 h

\*Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massagetherapeutin

## Funktionelle Gymnastik & Entspannung



[312]

Ein All-Inclusive-Training, von Kopf bis Fuß fit und beweglich bleiben, das ist unser Bestreben. Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnung, Rückengymnastik, teilweise Übungen aus dem Yoga, Entspannungen oder auch mal ein Tänzchen sollen zu einer abwechslungsreichen Kursstunde beitragen. Sie sind herzlich eingeladen einfach mal reinzuschnuppern!

Wann? Mo, 16:45 - 17:45 Uhr  
Wo? Langgass-Turnhalle  
Für wen? Erwachsene, 50 +  
Leitung: Brigitte Lobert\*, 1514  
Kosten: 27,60 € / 48 €; 12 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

## Gesünder leben zahlt sich aus!

### Exklusiv für AOK-Versicherte.

ProFit, das Prämiensprogramm, macht Sie und Ihren Geldbeutel rundherum fit.

**Ob Check-up, Impfen, Sport oder Zahnvorsorge – gesundes Leben wird bei ProFit mit Prämienpunkten belohnt, die bares Geld wert sind.**

**Jetzt anmelden unter:  
[www.aok-profit.de](http://www.aok-profit.de)**

**ProFit**  
Das Prämiensprogramm der AOK Baden-Württemberg

**AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb**  
Europastraße 4  
72072 Tübingen  
Telefon: 07471 6398943

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## Fit und gesund in den Tag



[313]

Angeboten wird ein Gymnastikprogramm mit dem Ziel, die ganze Körpermuskulatur zu kräftigen und zu trainieren, Rückenproblemen vorzubeugen, sowie koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu verbessern. Gearbeitet wird mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körperwiderstand. Ein pfiffiges, abwechslungsreiches, von flotter Musik begleitetes Programm erwartet sie, welches mit Dehnung und Entspannung am Schluss abgerundet wird.

Wann? Fr, 08:00 - 09:00 Uhr  
Wo? Jahnhalle (Gymnastikraum)  
Für wen? Erwachsene jeden Alters  
Leitung: Anne Ehmann\*, 21256  
Kosten: 18,40 € / 32 €; 8 Kursstd.

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

## Sport nach Krebs



[321]

Studien zeigen, dass sich Ernährung und Bewegung bei Krebspatienten positiv auswirken. Schon während einer Chemo sollten gezielte Bewegungen durchgeführt werden. Wir sind eine nette Gruppe von Betroffenen. Es wird eine ganzheitliche Gymnastik mit Entspannung angeboten. Schwerpunkt: Dehnen und Kräftigen des Brust- und Armbereichs.

Wann? Mo, 15:00 - 16:00 Uhr  
Wo? Kursraum Metravit, Bad  
Sebastiansweiler

Für wen? Krebspatienten  
Leitung: Brigitte Lobert\*, 1514  
Kosten: wird mit den Kassen abgerechnet

\*Übungsleiterin Prävention Erwachsene

seit



1978

S P O R T  
ist gut für den  
K Ö R P E R

GENUSS  
ist gut für die  
S E E L E



Unsere Genusszeiten

Mo - Fr: 9.00 - 12.30 Uhr  
14.30 - 19.00 Uhr  
Sa: 9.00 - 14.00 Uhr

**SPEZIALITÄTEN-COMPAGNIE**

Stegstraße 8  
72116 Mössingen  
[www.spezcom.de](http://www.spezcom.de)

# fitness

# plus



## Anmeldung Kursprogramm

## Einzugsermächtigung

Kurs-Nr ..... Kurs .....

Name, Vorname .....

Geb. Datum .....

Anschrift .....

Telefon .....

Vereinsmitglied bei der Spvgg Mössingen

ja  nein

Ich ermächtige die Spvgg Mössingen, die Kursgebühr in Höhe von ..... € von meinem Konto

Nr .....

BLZ .....

Bank ..... einzuziehen.

Ort .....

Datum .....

Unterschrift .....

Speicherung der Daten  ja  nein

Anmeldung zum Kursprogramm ist nur einmalig auszufüllen, Abbuchung erfolgt nur bei Kursteilnahme!



# fitness *plus*



**Kontakt:**

**Sportvereinigung 1904 e.V. Mössingen**

Lange Str. 42 a, 72116 Mössingen

Geschäftsstelle: Tel. 07473/23883, Fax 07473/2701085

E-Mail: geschaeftsstelle@spvggmoessingen.de

Weitere Informationen zu den Kursen:

**[www.fitnessplus.spvgg.org](http://www.fitnessplus.spvgg.org)**



Unsere Geschäftsstelle ist donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr besetzt. Außerhalb dieser Zeit können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Gesundheitssport im Verein



**3.000 Schritte EXTRA  
Mitgehen am Dienstag**



Auch kleine Schritte zeigen Wirkung: Körperlich aktive Menschen sind belastbarer, fühlen sich besser und leben gesünder. - Wir gehen los, gemeinsam mit 3.000 Schritten EXTRA. Das ist kein Wettrennen, kein Power-Walking, sondern das sind 3.000 Schritte im Wohlfühl-Tempo, eine halbe Stunde gemeinsames Gehen mit anderen, mit Unterhaltung und Vergnügen, mit neuen Kontakten und mit mehr Lebensfreude. Mitmachen kann jeder. Mitbringen: der Witterung entsprechende Kleidung, sportliches Schuhwerk.

Wann? Di, 09:00 Uhr

Wo? Parkplatz  
Firstwald-Gymnasium

Für wen? Alle, die den ersten Schritt tun

Leitung: Maria von Wulfen\*, 270972

Kosten: Kostenfrei für Mitglieder und für 4 Wochen schnuppern.

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin VLW

## Bewegung – Prävention – Gesundheit



Die LG Steinlach hat für jeden Geschmack und jeden Anspruch ein passendes Angebot. Kommen Sie mit uns in Bewegung in der freien Natur. Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Wer sich mehr bewegt, hat mehr vom Leben.

In unserem **Nordic-Walking-Treff** finden Sie unterschiedliche Gruppen:



- **Gesundheitswalking** für Einsteiger und für alle Interessierten nach einer Reha; auch bei Knie-, Hüft- oder Gelenkproblemen; langsamer Einstieg in die Ausdauerbelastung
- **Geübte Walker:** sportliche Ausdauerbelastung, Kennen lernen neuer Walkingstrecken in und um Mössingen
- **Ausdauer-Walker:** sportliche & zeitliche Ausdauerbelastung, monatlicher Vollmondlauf auf die Burg Hohenzollern, für alle Walker, die eine unbekannte Herausforderung nicht scheuen, Höhenmeter bis 400 m bewältigen können, gemeinsames Training für Nordic-Walking Events wie Schluchseeauf

### **Nordic-Walking-Treff Zeiten (Sommer):**

Mi., 14.30 Uhr, Sa., 16.00 Uhr: Freibad-Parkplatz,  
Mi., 18.30 Uhr: Freibad-Parkplatz.

In unserem **Lauftreff** bilden wir jeweils unterschiedliche Laufgruppen entsprechend dem Niveau der Teilnehmer.

### **Lauftreff-Zeiten (Sommer):**

Mo. und Do. 08.30 Uhr, Parkplatz Firstwald-Gymnasium.  
Di. 19.00 Uhr: Freibad-Parkplatz, Sa. 16.00 Uhr: Freibad-Parkplatz.

Alle Informationen unter **[www.lg-steinlach.de](http://www.lg-steinlach.de)**

## Frühsommer-Nordic-Walking Einsteigerkurs



Fit in den Sommer. Sonnenstrahlen, sattgrüne Natur, blühende Bäume machen Lust auf Bewegung in der Natur. Nordic-Walking ist eine Bewegungsform, die sowohl für Übergewichtige als auch für Fitnesseinsteiger geeignet ist. Auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic-Walking ideal.

Doch alle Vorteile von Nordic-Walking erhalten Sie nur bei der richtigen Anwendung.

Komm mach mit – mach` (wieder) den ersten Schritt!

Wann?	Do, 18:30 - 19:45 Uhr
	4 Einh. 5.05./12.05./19.05/20.05.2011
Wo?	Freibadparkplatz Mössingen
Für wen?	Alle, die den ersten Schritt tun
Leitung:	Maria von Wulfen*, 270972
Kosten:	12.- € / 25.- €
	Leihstöcke sind vorhanden.

\*Walking- & Nordic-Walking Betreuerin WLW

## „Unser Lauf“

Vorbereitung für den 8. Mössinger Stadtlaf am 9. Juli 2011



Sie sind Läufer und es reizt Sie, am diesjährigen Stadtlaf teilzunehmen. Natürlich möchten Sie dabei auch gut abschneiden und das Ziel mit einer Zeit erreichen, die für Sie eine neue „Marke“ darstellt. Oder Sie möchten jetzt gerne mit regelmäßigem „Laufen“ beginnen und erst mal die „5 Kilometer“ beim Stadtlaf bewältigen.

**Die LG Steinlach unterstützt Sie beim behutsamen Einstieg ins Laufen oder beim Training zu Ihrer (realistischen) Wunschzeit mit einem Leistungspaket, das Sie Ihrem Ziel erfolgreich näher bringt.**

- Planvolle Vorbereitung in einer fröhlichen, motivierenden Gemeinschaft mit erfahrenen Betreuern.
- Individuelle Trainingspläne.
- Neunwöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich bis zu 3 Trainingseinheiten.
- Vorträge mit trainingsspezifischen Themen.
- Startgeld für den Mössinger Stadtlaf inklusive Stadtlaf-T-Shirt
- Nudelgericht bei der Roßberg-Nudel-Party am 8. Juli 2011
- 10% Sonderrabatt bei einem Einkauf Ihrer Wahl bei Sport Schaal in Mössingen.
- Spezielles Vorbereitungs-T-Shirt „Unser Lauf“.
- Persönliches Zieleinlauf-Foto
- Inklusiv-Paket-Preis 35 Euro / für Mitglieder Spvgg Mössingen oder TV Belsen 25 Euro.

### Haben Sie Lust auf dieses Erlebnis?

Dann melden Sie sich für das Vorbereitungstraining beim Laufftreff-Leiter der LG-Steinlach,  
Marcus Strohmaier, Tel. 07473/272287,  
Mail: marcus.strohmaier@t-online.de an.

### Wann?

Beginn 7. Mai 2011, 15.30 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen  
Di. 19.00 Uhr Freibad-Parkplatz Mössingen  
Do. 19.00 Uhr Ernwiesenstadion Mössingen-Belsen  
Sa. 16.00 Uhr Freibad-Parkplatz Mössingen

### Leitung:

Marcus Strohmaier und die Laufftreff-Betreuer der LG Steinlach

### Kosten:

35 Euro/25 Euro gesamtes Leistungspaket





## Medizinisches Trainings- und Vitalcenter

Therapiepraxis  
Medizinische Trainingstherapie  
Prävention  
Schwefelbad  
Kneippanlage  
Saunalandschaft  
Entspannungsbecken  
Massagen  
Packungen

 Bad Sebastiansweiler

Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 07473/3783-438 · [info@bad-sebastiansweiler.de](mailto:info@bad-sebastiansweiler.de)  
[www.bad-sebastiansweiler.de](http://www.bad-sebastiansweiler.de)

### Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8 - 22 Uhr  
Samstag: 9 - 22 Uhr  
Sonn- und Feiertage: 9 - 20 Uhr

# PS-Sparen\*

Mit nur 5 € monatlich Gewinnchance auf 1.000 €. Garantiert 4 € monatlich sparen und dabei Gutes tun.



\* Voraussetzung ist ein Girokonto bei der Kreissparkasse Tübingen.  
Teilnahme ab 18 Jahren.

 Kreissparkasse  
Tübingen